

NなかYよこタイム

2月号 Vol.149

2018年2月12日
発行：横浜中エリア経営会議
問い合わせ：エリア活動推進課
TEL：045-470-6863
(月～金 10時～17時)

ブログ更新中！「なかよこ」で検索

指ヨガ・眼ヨガでリフレッシュ♪

11月24日、横浜中センターにてさぼねっと講師を招いて「指ヨガ・眼ヨガでリフレッシュ」の企画を開催しました。足裏は第2の心臓、手は第2の脳と言われていますが頭でわかってもなかなか意識できていないものです。今回は講義の後に指ヨガをメインにオイルを使用して2人組となり、ペアハンドヒーリングの指導を受けました。1人で簡単に行えるのが利点ですがペアで行うとより効果的とのこと。ツボを刺激してもらっているとイタ気持ちよく、手がポカポカとなり、不思議と脳も心もス～っと軽くなる感覚をえました。参加者の皆さんの笑顔がとても印象的でした。そして、「わかりやすく教えてもらえてよかった」「リラックスできた」「ホッとする時間をみつけられそう」などの多くの好評の感想をいただきました。いつでもどこでもできる指ヨガと眼ヨガです。日常生活の中に取り入れて身体の不調をなくし、健康な毎日を送れるように心がけていきたいですね。組合員の皆さん、またうさぎcaféに遊びにいらして下さい。(主催：東戸塚地区くらぶ うさぎcafé)



すく教えてもらえてよかった」「リラックスできた」「ホッとする時間をみつけられそう」などの多くの好評の感想をいただきました。いつでもどこでもできる指ヨガと眼ヨガです。日常生活の中に取り入れて身体の不調をなくし、健康な毎日を送れるように心がけていきたいですね。組合員の皆さん、またうさぎcaféに遊びにいらして下さい。(主催：東戸塚地区くらぶ うさぎcafé)

センター紹介コーナー 横浜中センター長 小田原 靖倫

今回は“でんき”の話をさせていただきます。横浜中センターには、太陽光発電設備が設置されており、2017年(1/1～12/26迄)の発電量は36,449Kwhでした。パルスシステムでは、「パルスシステムでんき」をつくり、“原発がない社会”、“化石燃料に頼らない社会”をつくるため、再生エネルギーへの転換に関する運動を進めています。パルスシステムでんきのFIT電気(再生可能エネルギー)比率は87.2%(2017年度計画値)と業界トップクラスです。組合員の皆さんには、是非一度、資料をご覧くださいと思います。

11月25日 開催 はじめての 食べすぎ注意 パルゆめつなごう展

58のブースが設置されたパシフィコ横浜の展示会場。見て回るだけでもウキウキしながら、気になっていた商品や初めて見る商品を試食してきました♪木の広場やステージショーも充実していて、キラキラした子どもたちの表情が印象的でした。また、今回は展示会のお手伝いにも初参加！他エリアで活動する組合員のみなさんたちのエネルギーな姿からたくさん刺激をいただきました。展示会は、メーカーの方と直に話せることも醍醐味のひとつ。作り手の思いを知ると今までとは違った角度から興味が湧いてくるかも？来年度もこうご期待！(ま)



キッチンカーが披露されました！

編集後記

バレンタインがやってきましたね。毎年子どもたちと友チョコ作りをします。その際、お世話になっているのがパルスシステムのレシピサイト「だいたいこログ」。昨年はマシュマロチョコナッツバーを作りました。さて今年は何を作ろうかな・・・ (す)